



# Libros Virtuales IntraMed



## DIABETES para niños, adolescentes y sus familiares

### LA HIPOGLUCEMIA

La HIPOGLUCEMIA es una emergencia que ocurre cuando la GLUCEMIA disminuye por debajo de los niveles normales.

Es una complicación aguda de la diabetes mellitus.

### ¿QUÉ PUEDE CAUSAR UNA HIPOGLUCEMIA?

- 1) Ingerir pocos carbohidratos, retrasar o saltar comidas o colaciones.
- 2) Aplicar una dosis alta de insulina, más de la cantidad que se necesita (por cambio de jeringa, cambio de la concentración de insulina, cambio del tipo de insulina, invertir la dosis de insulina de acción rápida con la de acción intermedia, etc).
- 3) Realizar un ejercicio físico intenso sin reducir previamente la dosis de insulina o realizar una actividad física no planeada.
- 4) Aplicar la insulina en zonas donde ésta se absorbe muy rápido, como por ejemplo en los muslos, y se hará una actividad física como fútbol.
- 5) Ingerir alcohol sin alimentos.

### ¿Cuáles son los síntomas de la HIPOGLUCEMIA ?

- 1) TEMBLORES
- 2) MAREOS
- 3) TAQUICARDIA
- 4) SUDORACIÓN
- 5) ANSIEDAD
- 6) HAMBRE
- 7) VISION BORROSA
- 8) FATIGA
- 9) DOLOR DE CABEZA

- 10) IRRITABILIDAD
- 11) CAMBIO DE CARÁCTER
- 12) MARCHA DE EBRIO
- 13) CAMBIO EN LA ESCRITURA
- 14) CONVULSIONES
- 15) DESMAYO

### ¿ Qué SE DEBE hacer en caso de HIPOGLUCEMIA ?

- 1) DETENER TODA ACTIVIDAD y si es posible sentarse.

Si estás manejando estacionar el auto lo más rápidamente posible.

- 2) INGERIR ALGÚN ALIMENTO CON AZÚCAR:
  - ❖ 1/2 VASO DE GASEOSA COMÚN (NO DIETÉTICA) o
  - ❖ 1/2 VASO DE JUGO DE FRUTAS CON AZÚCAR o
  - ❖ 3 TERRONES DE AZÚCAR o
  - ❖ 3 CAMELOS o
  - ❖ 3 GALLETITAS DULCES NO RELLENAS o
  - ❖ 3 TABLETAS DE GLUCOSA

No deben ser alimentos que contengan grasa (chocolate, alfajores, helados de crema) porque ésta retarda la absorción de la glucosa y por lo tanto retardan el aumento de la glucemia.

En lo posible ingerir 15 gramos de carbohidratos ya que ingerir más cantidad puede elevar mucho la glucemia. (En el capítulo de alimentación está la lista de porciones que corresponden a 15 gramos de carbohidratos).

- 3) CONFIRMAR, LA HIPOGLUCEMIA CON LAS TIRAS REACTIVAS luego de haber ingerido algún carbohidrato.

No se debe perder tiempo en medir la glucemia si se sospecha una hipoglucemia ya que ésta es una emergencia).

## ¿ Cuánto tardan en desaparecer los síntomas ?

Los síntomas tardan en desaparecer entre 10 y 15 minutos después de ingerir la comida de emergencia. Luego de comer, volver a medir la glucemia a los 10-15 minutos:

- ❖ a) Si la glucemia se normalizó, ingerir dentro de la hora, la próxima comida o, en su defecto, un vaso de leche con 2 galletitas o un yogurt con cereales.
- ❖ b) Si la glucemia permanece baja a los 15 minutos, volver a ingerir lo que se indicó en el punto 2 (jugo o gaseosa o azúcar, etc). Como los síntomas son muy desagradables, en la desesperación, se suele comer mucho y la glucemia aumenta hasta valores mayores de 300 mg/dl que generalmente duran todo el día.

4) SI LA HIPOGLUCEMIA ES PROFUNDA Y ESTÁS DESMAYADO UN FAMILIAR O LA PERSONA MÁS CERCANA DEBE LLAMAR AL SERVICIO DE EMERGENCIAS PERO, MIENTRAS TANTO, NO SE DEBE INTENTAR DAR AZÚCAR NI OTRO CARBOHIDRATO POR BOCA PORQUE ESTOS PUEDEN PASAR A LOS PULMONES Y TE PODÉS AHOGAR.

En este caso un familiar o persona cercana debe aplicarte:

### GLUCAGON

El glucagon es una hormona fabricada por el páncreas capaz de aumentar la glucemia.

Al ser inyectada eleva rápidamente la glucosa en sangre.

Se aplica por vía subcutánea o intramuscular.

Viene en ampollas. Se recomienda guardarlo en la heladera (en la puerta, no en el congelador ni en el freezer) ya que es un lugar fácil de recordar y en caso de necesitarlo se lo encontrará rápidamente.

Se debe revisar periódicamente su fecha de vencimiento.

### CÓMO SE USA EL GLUCAGON

El GLUCAGON se presenta en un kit que contiene un frasquito con glucagon (1 mg) en polvo y una jeringa prellenada con líquido (1cc) para diluir dicho polvo.

**¡¡¡ LaS técnicaS de preparación y aplicación deben conocerSE de antemano ya que se usa en caso de URGENCIA y en dicho momento no se puede perder tiempo leyendo el instructivo que acompaña al kit !!!**

### PROCEDIMIENTO:

1º) Inyectar el líquido cargado en la jeringa (1 cc), dentro del frasco que tiene el polvo blanco (1 mg de glucagon), y agitarlo hasta que el contenido sea completamente transparente.

2º) Cargar la jeringa vaciada, con el líquido transparente del frasco.

3º) Aplicar la mitad de la jeringa (1/2 cc) si el niño pesa menos de 20 Kg.

Si pesa más de 20 Kg aplicar todo el contenido del frasco.

Inyectar de la misma forma y en el mismo lugar que se aplica la insulina.

4º) Colocar al paciente de costado por si vomita.

5º) Esperar 10 minutos y chequear la glucemia con las tiras reactivas.

Si continúa inconciente o la glucemia es menor de 80 mg/dl aplicar nuevamente glucagon.

6º) Ni bien se recupera la conciencia y el paciente está bien lúcido, dar a tomar gaseosa común o jugo de fruta con azúcar o cualquier otro líquido azucarado y galletitas con queso o fiambre.

Si por error, se aplica más de 1/2 cc en un niño que pesa menos de 20 Kg, no hay riesgo de sobredosis, pero la glucemia posterior puede ser muy elevada.

Una vez preparado el glucagon, debe descartarse el resto no utilizado.

El glucagon puede ocasionar náuseas y vómitos.

## ¿ CÓMO SE PREVIENEN LAS HIPOGLUCEMIAS ?

1) ¡¡¡¡ RESPETAR TODAS LAS COMIDAS Y COLACIONES !!!

Recordar que la insulina NPH ejerce su mayor acción aproximadamente a las 6 horas de inyectada.

2) CONTROLAR LA GLUCEMIA DE MANERA PERIÓDICA ESPECIALMENTE POR LA NOCHE ANTES DE ACOSTARSE A DORMIR. Si es menor a 120 mg/dl hacer una colación.

3) REALIZAR UNA GLUCEMIA, POR LO MENOS UNA VEZ AL MES, A LAS 3.00 Hs de la MADRUGADA. EN ESE MOMENTO LA NPH ESTA HACIENDO SU MAYOR EFECTO.

4) SI COMÉS FUERA DE CASA, EN UN RESTAURANTE, POR EJEMPLO, NO TE APLIQUES LA INSULINA RÁPIDA ANTES DE SALIR. APLICALA EN EL LUGAR, ANTES DE COMER.

5) SI VAS A HACER EJERCICIO DISMINUÍ LA INSULINA NPH DE ACUERDO A LO QUE SE EXPLICA EN EL CAPITULO DE EJERCICIO.

6) LLEVAR CARAMELOS O TABLETAS DE GLUCOSA SIEMPRE QUE SALGAS DE CASA SÓLO PARA USAR EN CASO DE HIPOGLUCEMIAS.

### !!! ATENCIÓN !!!

Leer atentamente los siguientes consejos:

**Nunca salir de casa sin llevar algún carbohidrato para utilizar en caso de emergencia** (por si la hipoglucemia ocurre cuando estás viajando en colectivo, en tren o en auto en una zona donde no podés detenerte para comprar algún alimento).

Los padres deben confirmar **cada día “qué colación llevan los niños o adolescentes en la mochila de la escuela”** para salir de una hipoglucemia.

Elegir entre todos los alimentos de emergencia las **TABLETAS DE GLUCOSA**. De esta manera no se tentarán de comer una golosina cuando no es necesario hacerlo.

Si los adolescentes comienzan a manejar un automóvil **RECORDAR:**

SI LA HIPOGLUCEMIA OCURRE MIENTRAS SE MANEJA, **DETENER DE INMEDIATO EL VEHÍCULO**, CORREGIR LA HIPOGLUCEMIA Y SÓLO CUANDO SE ESTÉ COMPLETAMENTE RECUPERADO RETOMAR LA MARCHA. Una hipoglucemia puede disminuir los reflejos para frenar un automóvil durante más de 2 horas.

Si los adolescentes toman **alcohol** (lo cual no es aconsejable), siempre deben acompañarlo con la ingesta de carbohidratos (de no ser así puede ocurrir una hipoglucemia).